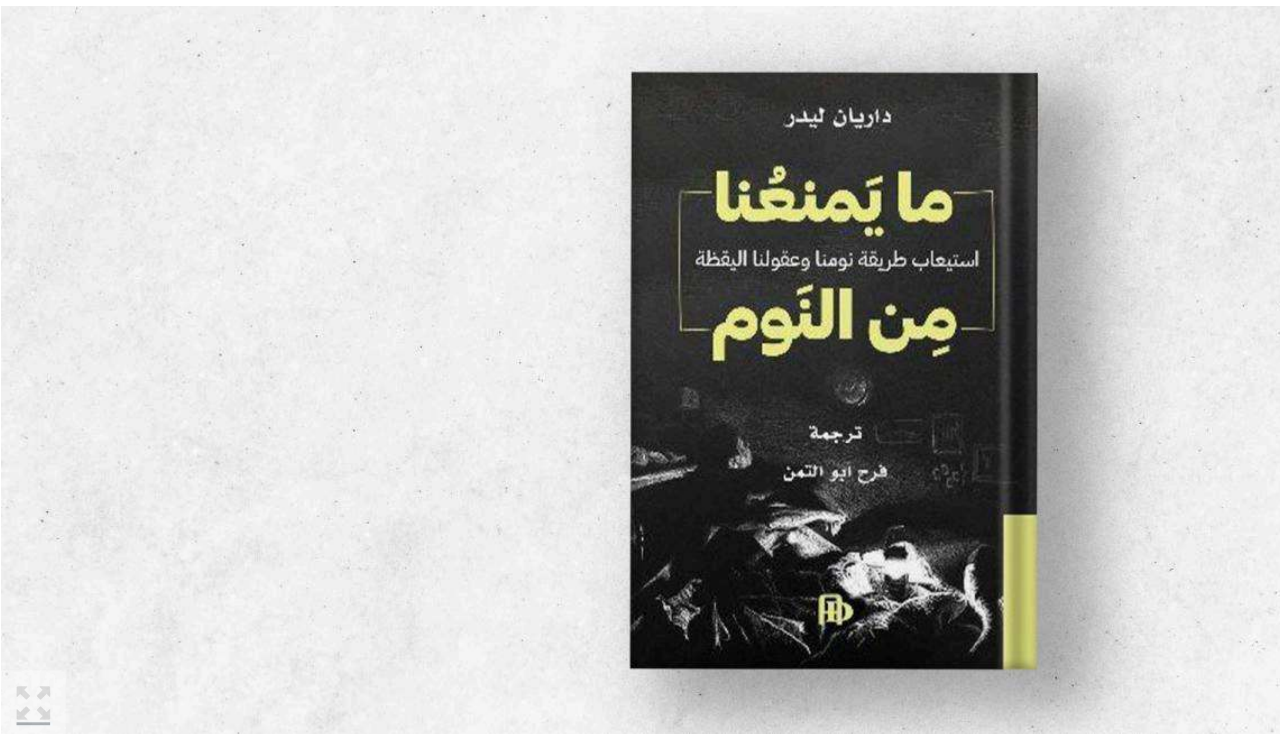
"ما يمنعنا من النوم" لداريان ليدر.. مقاربة نفسية وثقافية للأرق

كتب بغداد ــ العربي الجديد

08 نوفمبر 2025 | آخر تحديث: 14:03 (توقيت القدس)



(من موقع الدار على فيسبوك/ تصميم: العربي الجديد)

يمزج عالم النفس البريطاني داريان ليدر، في كتابه "ما يمنعنا من النوم: استيعاب طريقة نومنا وعقولنا اليقظة" الصادر حديثاً عن دار ومكتبة عدنان في بغداد بترجمة فرح أبو التمن، بين التحليل النفسي والقراءات الثقافية، مقدّماً مقاربة مختلفة لمعضلة الأرق في العالم الحديث، ويتناول النوم باعتباره أكثر من عملية بيولوجية، بل تجربة إنسانية متشابكة مع الوعي والذاكرة وتراكم المشاعر.

يرى ليدر أن الأرق ليس مجرد خلل في الجسد أو اضطراب يمكن علاجه بحبوب منومة، إنه انعكاس لحالة العصر، إذ تتضاعف الضغوط المجتمعية ويزداد حضور التكنولوجيا في تفاصيل الحياة اليومية، ما يجعل النوم فعلاً صعباً في عالم يتطلب منا أن نكون متيقظين دائماً. ويستشهد الكاتب بجملة لفرانسيس سكوت فيتزجيرالد يقول فيها: "أسوأ شيء في العالم هو أن تحاول النوم دون جدوى"، ليشير إلى أثر الأرق العميق على النفس وما يخلّفه من شعور بالإحباط والوحدة.

يركز الكتاب على كيفية تغيّر مفهوم النوم عبر التاريخ، موضحاً أن أنماطه القديمة كانت أكثر مرونة، بينما فرضت أنظمة العمل الجديدة والنمو الصناعي نمطاً واحداً صارماً للنوم الليلي المتواصل. ويستعرض ليدر كيف تحوّل النومُ في الثقافة المعاصرة من حاجة إنسانية طبيعية إلى معركة مع الذات والجسد.

ويتوقف المؤلّف عند العلاقة بين النوم واللاوعي، مستنداً إلى نظريات فرويد، ومشيراً إلى أن

[illegible]
"تراجع" أو "ضعف"، بينما هو في الحقيقة ضرورة لاستعادة التوازن.


كتب
ليس في النص ما يكفي من جسد.. إثنوغرافيا ذاتية للنساء

ويخصّص الكتاب مساحة واسعة لبحث تأثير التكنولوجيا، من الشاشات إلى وسائل التواصل الاجتماعي، على الإيقاع البيولوجي للجسم. فالضوء الأزرق، والتواصل المستمر، والحاجة الدائمة لتلقي ردّات الفعل، كلها عوامل تربك الدماغ وتؤجج حالة الاستيقاظ الدائم. كما يناقش المؤلف تطبيب النوم، أي التعامل معه بوصفه حالةً مرضية قابلة للعلاج الدوائي فقط، منتقداً دور شركات الأدوية في تقديم حلول سريعة لا تعالج جذور المشكلة.

وفي خلاصة الكتاب، يرى ليدر أن النوم يمكن أن يكون شكلاً من أشكال المقاومة ضدّ عالم لا يتوقف عن المطالبة بمزيد من الإنتاج، مؤكداً أنّ استعادة الحق في النومِ ليست ترفاً، بل هو دفاعٌ عن إنسانيتنا.

دلالات

إصدارات   الكتب   النوم   الترجمة   علم النفس

الأكثر مشاهدة

1 الطرابلسي يدخل بالقائمة المثالية لمواجهة الأردن... هذه تشكيلة تونس

2 اعتراض روسي صيني في مجلس الأمن على مشروع قرار أميركي بشأن غزة

3 مصر: حبس محامٍ 15 يوماً بتهم "الانضمام إلى جماعة إرهابية"

المزيد في ثقافة



"الأمير الصغير" في المعرض الدولي لكتاب الطفل بالدار البيضاء



أرتور رامبو أو الكتابة الآتية من المستقبل



الموسوعة التاريخية للثورة السورية في محاولة توثيق رسمية

اشترك في النشرة البريدية *

البريد الإلكتروني

اشترك الآن